

# 1月 世界味めぐりの旅

## ～ ロシア ～

### MENU

むぎ ぎょうにゅう  
 麦ごはん 牛乳  
 ガルブツィー  
 (ロールキャベツ)  
 サラートオリビエ  
 (ポテトサラダ)  
 ポトフ デザート



## ロシアってどんな国?

ロシアは世界で一番国土が広い国です。  
 「ロシア人」というと、厚いコートを着て、毛皮の帽子をかぶっているイメージですが、その通り、ロシアはものすごく寒い国です。「マローズ(厳寒)」と呼ばれる真冬には、首都モスクワでは、マイナス30℃以下にまで気温が下がる日もあります。  
 シベリアや北極に近い地方の冬の寒さはすさまじく、気温がマイナス40℃以下にまで下がることも少なくありません。



## ロシアの食事

ロシアの家庭では、貝沢山のスープとライ麦粉から作る酸味のある黒いパンが食事の基本。食事の前には、ザクースカと呼ばれる様々な種類の前菜類を食べることもあります。しっかりした食事になると、さらに肉や魚などのメインの料理を食べます。

## ボルシチ

牛肉や豚肉などの肉類、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ビートなどが入る。ビートから出る甘味とビートの赤にそまったスープの色が特徴。スメタナと呼ばれる酸味のあるクリームを加えて食べる。



## ビーフストロガノフ

メイン料理として、よく食べられている。日本で知られているものとは違い、ロシアではトマトは入れず、玉ねぎとマッシュルーム、牛肉、ケイパーを入れてスメタナで味付けし、付け合わせにジャガイモを添えたものが正式とされる。



## ペリメニ

ロシア風水餃子。玉ねぎや挽き肉などを混ぜた具を小麦粉で作った皮で包んで茹でる。



## ピロシキ

日本でピロシキというと炒めた挽き肉を入れた揚げパンと思っている人が多いが、本場ロシアのピロシキは、揚げるだけではなく焼くことも多く、具も挽き肉、野菜、ジャムなどの甘い物まで様々。家庭でも作られるが、店で売られる物も手頃なファストフードとして人気。

